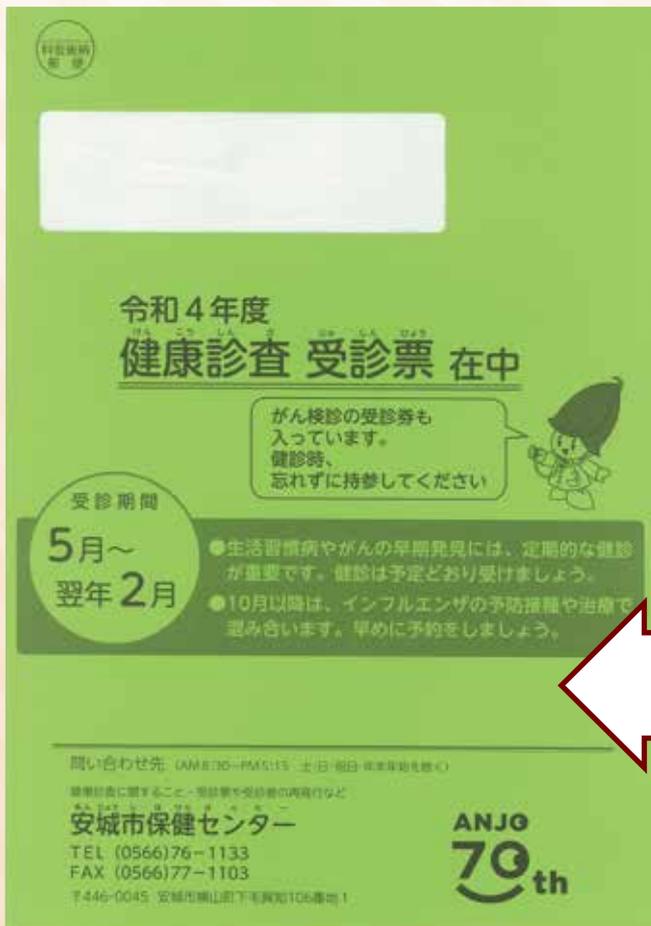




40歳～74歳の 安城市国民健康保険加入者様へ



健康診査のお知らせ

（特定健康診査受診票）

は届きましたか？

4月1日時点で安城市国民健康保険加入中の40歳以上の方へ、4月下旬、6月中旬の2回に分けてお送りします。（注1）

（後期高齢者医療健康診査受診票は後期高齢者医療保険加入の方へ4月下旬にお送りしています。）

お知らせの中に入っている「特定健康診査受診票」を使うと、**約1万円**かかる健診を**無料**で受診することができます。

大腸・胃・肺がん検診も含まれる「安城市民ドック」を8,000円で利用する（注2）こともできます。また、各種がん検診（注3）・風しん抗体検査（注4）を同時に受診できる実施機関もあります。

1 受診票が届きます

同封の「実施機関一覧」の中から、ご都合の良いところを選びます。
※必要な場合は予約をします。



2 健診を受けます

【検査内容】
腹囲やBMI、血圧、血糖、血中脂質、肝機能などを調べます。
【持ち物】
問診票・受診票
記入して当日受付に提出してください。



3 結果を確認します

身体の状態をチェックし、疾病予防に役立ちます。
※特定保健指導（無料）の該当者には受診案内を別途送付します。



（注1）6月末までに受診票が届かない方は、市保健センターへお電話ください。【電話0566-76-1133】

（注2）令和4年5月～令和5年2月までの期間中、**特定健康診査か安城市民ドック**（胃がん検診は胃部エックス線検査のみ）**のどちらか一方**を選んでご利用ください。（市の受診票を利用できるのは、期間中にどちらか一方のみです。）

（注3）**がん検診**の詳細は、同封の「がん検診のお知らせ」をご覧ください。

（注4）**風しん抗体検査**を受けるにはクーポン券が必要です。対象の昭和37年4月2日～昭和54年4月1日に生まれた男性（令和元～3年度にクーポン券を利用した人を除く）は、無料で抗体検査を受けることができます。健診申込み時に抗体検査を希望することをお伝えください。

あなたの地域の健康マップ

— 運動編 —

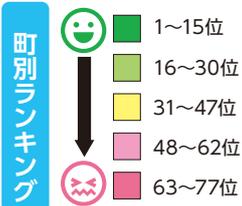
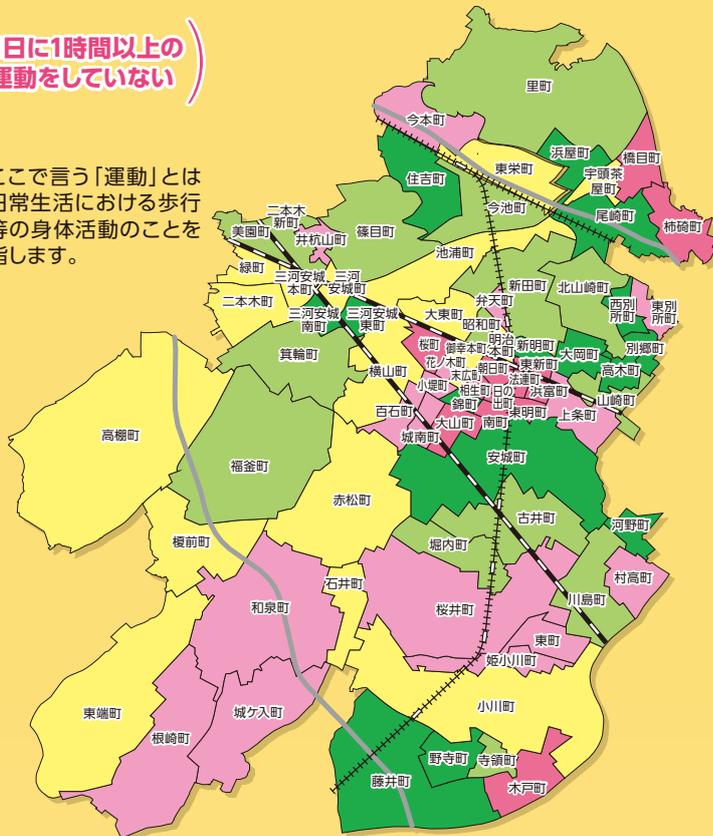
運動習慣

1日に1時間以上の運動をしていない

1日に1時間以上の運動をしていない人の割合

国	47.8%
愛知県	51.4%
安城市	54.2%

※ここで言う「運動」とは日常生活における歩行等の身体活動のことを指します。



※町別ランキングの順位を基準に色分けしています。1日に1時間以上の運動をしていない人の割合が多いほど



晴れた日は散歩にでかけよう!

今こそ、生活習慣を見直すチャンス!

※地域の健康マップは、安城市国民健康保険の平成30年度特定健康診査(40~74歳)KDBデータに基づいて作成しています。

データから見た安城市の健康状況

資料:安城市データヘルス推進事業 平成29年度分析報告書より

[運動している人は、生活習慣病になりにくい!]

生活習慣病は、運動不足や偏食・欠食などの生活習慣が積み重なって引き起こされます。

〈肥満(BMI25以上)の割合〉



〈運動の有無^{※1}による1人当たり医療費(年平均^{※2})の比較〉



※1 運動の有無:特定健診の問診票の質問項目に基づいて算出

- 【質問項目】
- 1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施していますか?
 - 日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか?

「運動している人」は①②ともに「はい」と回答、「運動していない人」は①②ともに「いいえ」と回答した人

※2 平成26~28年度の1人当たり医療費の年平均

あなたのBMIを計算してみよう!!

ビーエムアイ BMIとは

Body Mass Indexの略です。

BMIは右の式を用いて判定します(成人の場合) $BMI = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$

判定基準: 18.5未満 → やせ 18.5以上25.0未満 → 標準 25.0以上 → 肥満 ※適正体重はBMI=22です。

健診事業の問い合わせ先

国民健康保険に関する問い合わせ先

安城市保健センター
国保年金課国保係

☎0566-76-1133

☎0566-71-2230